Nestlé A gusto con la vida

Recetas para llevar



www.nestlecocina.es

CREMA DE ALUBIAS CON SETAS





4
30´
Dificultad

Kcal	192
Hidratos de carbono	22
Proteínas	11
Grasas	6

A cocinar

Rehogar la cebolla y puerro picado en aceite a fuego suave hasta dorarse. Agregar calabaza y rehogar 10 min.

Añadir alubias y pastilla de caldo disuelta en 600 ml (3 vasos) de agua. Sazonar con sal y cocer 25 min.

Limpiar las setas, trocear y rehogar en aceite con ajo y perejil, hasta que casi hayan absorbido el jugo de cocción.

Pasar la crema de alubias por el pasapurés y mezclarla con las setas.

Rectificar la sal y sazonar con pimienta negra.

Ingredientes

1/2k calabaza
400g alubias cocidas
200g rebozuelos
1 cebolla
1 puerro
1 pastilla caldo pollo Maggi
1 diente ajo
1 ramito perejil
aceite, sal, pimienta negra

Te interesa saber...



Una receta con un bajo aporte calórico, baja en grasas, sin colesterol y con un alto contenido en fibra, vitaminas y minerales.
Las legumbres cocinadas con verduras, hace que sean más digestivas y se enriquecen en vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes.

DESAYUNO NÓRDICO DE SALMÓN CON PATATAS





4
20´
Dificultad

Kcal	379
Hidratos de carbono	28
Proteínas	24
Grasas	19

A cocinar

Poner leche a calentar y sazonar con sal y pimienta.

Cuando rompa el hervor, agregar 25 g de mantequilla y los copos de puré de patatas y mezclar bien.

Retirar del fuego y añadir huevos, uno a uno.

Calentar un poco de mantequilla en una sartén pequeña y verter 2 cucharadas de puré.

Aplastar con una cuchara de madera para que cubra el fondo y formar una tortita dorada por ambos lados.

Preparar tres tortillas más y repartir los filetes de salmón por encima de ellas.

Servir en un plato grande con unas hojas de lechuga.

Rociar con zumo de limón y espolvorear con las hierbas.

Ingredientes

200g salmón ahumado
1 bolsa Puré Patatas MAGGI
1/2 l leche
3 huevos
1 cucharada cebollino picado
1 limón
mantequilla
sal
pimienta

Te interesa saber...



Una apetitosa y nutritiva receta que te aporta calcio, hidratos de carbono de lenta absorción, vitaminas y minerales y grasas omega 3, protectoras de tus arterias.

EMPANADA DE SARDINAS Y PIMIENTOS VERDES





6 - 8

25´

Dificultad

Kcal	220
Hidratos de carbono	18
Proteínas	9
Grasas	12

A cocinar

Calentar el horno a 200ºC.

Extender una masa de empanada y repartir sobre la mitad de la superficie las sardinas abiertas en lomos y sin la espina central.

Colocar encina los pimientos cortados en tiras y la cebolla en rodajas.

Doblar la masa sobre sí misma y cerrar bien los bordes presionando ligeramente con un tenedor y pintarla con el huevo batido.

Practicar un agujero de un cm. en el centro, para permitir la salida de vapor.

Cocerla en el horno, durante aproximadamente unos 20 minutos, hasta que esté dorada. Dejarla enfriar o servirla tibia.

Es una receta muy sencilla y se monta con los ingredientes en crudo.

Ingredientes

1 Masa para Empanada LA COCINERA
3 pimientos verdes tipo italiano
1 cebolla
2 latas de sardinas en aceite
1 huevo

Te interesa saber...



Un plato con todo el sabor y beneficios de la cocina mediterránea con grasas muy beneficiosas para el corazón.

CORONA DE PATATAS CON POLLO Y CURRY



6 - 8

30´



Dificultad

Kcal	239
Hidratos de carbono	21
Proteínas	12
Grasas	12

A cocinar

Preparar un puré de patata espeso, con 1/4 l de agua y 1/4 l leche.

Sazonar con sal y añadir mantequilla fundida mezclada con curry.

Saltear espinacas en una sartén con un chorrito de aceite.

Trincharlas y añadir al puré. Sazonar la pechuga con sal y pimienta y asar con un poco de aceite.

Cortar en taquitos pequeños.

Dorar piñones y pasas ya remojadas y escurridas en una sartén con un poco de aceite. Mezclar puré y espinacas con el pollo, pasas y piñones y rectificar la sal.

Aliñar con un chorrito de aceite. Verter la preparación anterior en un molde de corona untado con mantequilla y espolvorear con pan rallado y calentar en el horno 10 min y desmoldar.

Puede servirse con una salsa bechamel ligera.

Ingredientes

1 bolsa de Puré Patatas MAGGI
1 pechuga pollo deshuesada
1 kg espinacas
1/4 l leche
30 g piñones
30 g pasas
25 g mantequilla
2 cucharadas curry
3 cucharadas de aceite de oliva, sal, pimienta
mantequilla, pan rallado

Te interesa saber...



Servido con una ensalada de crudités y una fruta de postres, puede ser una buena idea de plato único completo y equilibrado para toda la familia.

MOUSSAKA DE ARROZ



4 - 6

30´

Dificultad

Kcal	566
Hidratos de carbono	50
Proteínas	22
Grasas	31

A cocinar

Cortar berenjenas en rodajas, sazonar con abundante sal y dejar reposar 1h.

Luego, pasarlas por agua fría, secar y freír en abundante aceite hasta que estén doradas; escurrir sobre papel absorbente.

Preparar una bechamel con leche, mantequilla y 2 cucharadas de harina.

Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y añadir las yemas.

Freír carne picada en un poco de aceite; cuando se dore sazonar con sal y pimienta, verter vino y cocer a fuego vivo hasta que el vino se evapore.

Agregar sofrito de tomate y cocer 20 min.

Cocer arroz en abundante agua con sal.

Escurrir, añadir una cucharada de mantequilla y mezclar bien. Poner en una fuente de horno capas alternas de arroz, carne, rodajas de berenjena y bechamel (finalizar con bechamel).

Espolvorear con queso rallado y cocer a horno medio 30 min.

Prepararlo con antelación y gratinarlo en el momento de servir.

Ingredientes

250g arroz
2 berenjenas
300g carne picada ternera
50g queso rallado
100ml(1/2vaso) vino blanco
400g Sofrito SOLÍS
2 yemas huevo
mantequilla,
100 ml (1/2 vaso) de aceite de oliva,
sal, pimienta.
Salsa bechamel:
1/2 l leche
25g mantequilla
harina, sal, pimienta, nuez moscada

Te interesa saber...



Por su riqueza en nutrientes y también por su elevada densidad calórica, este plato debería servirse como plato único.

TORTELLONI DE GORGONZOLA AL JAMÓN CON SALSA DE ESPINACAS





2 - 3

15´

Dificultad

Kcal	556
Hidratos de carbono	37
Proteínas	17
Grasas	38

A cocinar

Hervir las espinacas y la patata troceada en agua con sal.

Escurrir, reservando el agua de cocción, y triturarlo con el aceite de oliva virgen extra.

Añadir parte del agua de cocción hasta obtener una salsa ligera y sazonarla con sal y pimienta.

Cocer la pasta en abundante agua con sal y escurrirla.

Servir los tortelloni en un plato sopero con un fondo de salsa de espinacas y espolvoreados con lascas de queso parmesano.

Ingredientes

1 barqueta de Tortelloni de Gorgonzola al Jamón BUITONI
350 g de espinacas
80 g de patata
80 ml de aceite de oliva virgen extra
40 g de lascas de queso parmesano
sal, pimienta blanca

Te interesa saber...

Una receta de pasta muy completa con un alto contenido en fibra y ácido fólico, nutriente necesario para la formación y regeneración de las células sanguíneas.

ENSALADA CÉSAR CON NUGGETS



2 - 4

15´

   

Dificultad

Kcal	382
Hidratos de carbono	9
Proteínas	13
Grasas	33

A cocinar

Freír los nuggets, dejarlos enfriar ligeramente y cortarlos en tiras finas.

Dorar el beicon cortado en tiritas en una sartén con muy poco aceite.

Añadir los piñones y rehogarlos ligeramente. Limpiar la lechuga y cortarla en juliana y mezclarla con los canónigos.

Agregar las tiras de pollo, el beicon con los piñones y el queso cortado en lascas.

Preparar una salsa mezclando el yogur con el aceite, el vinagre y la mostaza.

Sazonarla con sal y pimienta y servirla con la ensalada.

Verter la salsa en el momento de servirla.

Ingredientes

1 paquete de Nuggets LA COCINERA
1 lechuga francesa
100g queso tipo emmental
25g piñones tostados
4 lonchas beicon
100g canónigos
aceite oliva
vinagre jerez
sal, pimienta.
Aliño: 1 yogur natural NESTLÉ
2 cucharadas mostaza en grano
1 de aceite oliva virgen
1 de vinagre
sal, pimienta

Te interesa saber...



Una ensalada completa y equilibrada que te aporta fibra para limpiar tu intestino, proteínas y calcio de alta absorción.

ENSALADA DE RAVIOLI CON AGUACATE



3 - 4

15´



Dificultad

Kcal	355
Hidratos de carbono	37
Proteínas	13
Grasas	17

A cocinar

Cocer raviolis tal como indica el embalaje.

Escurrir, y aún calientes aliñarlos con un poco de aceite, sazonar con pimienta.

Extender en una bandeja y dejar enfriar.

Pelar tomates, retirar las semillas y cortar la pulpa en cuadraditos.

Pelar el aguacate y cortar también en cuadraditos.

Cortar mozzarella en dados. Picar cebolletas.

Mezclar los ravioli con las verduras y rectificar la sal.

Ingredientes

1 barqueta Ravioli al Brasato BUITONI
1 aguacate
1 mozzarella
2 tomates rojos
2 cebolletas
2 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta

Te interesa saber...



El aguacate es fuente de ácido fólico, necesario para la producción de células sanguíneas y rico en grasa aunque se trata de una grasa saludable, insaturada y sin colesterol.

ENSALADA DE TAGLIATELLE CON RÚCULA Y FETA



3 - 4

10´



Dificultad

Kcal	567
Hidratos de carbono	39
Proteínas	17
Grasas	38

A cocinar

Cocer la pasta en agua hirviendo con sal, según instrucciones del embalaje.

Escurrir y pasar por agua fría.

Cortarla en trozos de 5 cm con unas tijeras.

Dorar piñones en una sartén sin aceite. Colocar la pasta en un bol y añadir queso feta troceado, rúcula, zumo de 1/2 limón y un poco de ralladura, sal y pimienta.

Mezclar con cuidado y verter por encima 80ml de aceite de oliva con zumo de limón, aceitunas troceadas, piñones y cebollino picado.

Servir enseguida y si se quiere añadir un poco más de zumo y ralladura de limón y rectificar la pimienta.

Ingredientes

1 barqueta Tagliatelle BUITONI
200g guisantes extrafinos congelados
200g queso feta
50g rúcula
50g aceitunas verdes
25g piñones
1 limón
cebollino picado
80 ml de aceite oliva, sal, pimienta

Te interesa saber...



Combínala con una fruta de postres y ya tienes una comida equilibrada y completa, rica en calcio, con grasas monoinsaturadas muy beneficiosas para tu corazón.

ACELGAS CON GARBANZOS



 6

 20´



Dificultad

Kcal	224
Hidratos de carbono	20
Proteínas	9
Grasas	12

A cocinar

Cortar las acelgas en trozos regulares y hervirlas en agua con sal. Escurrirlas perfectamente.

Picar la cebolla y el pimiento y rehogarlo en un poco de aceite.

Cuando empiece a tomar color, añadir los tomates rallados, cocerlo unos minutos y añadir las acelgas, los garbanzos y el cubito de caldo disuelto en 1/4 l de agua caliente.

Freir los ajos, el pan y el pimentón; machacarlo en el mortero, añadirlo al guiso y cocerlo durante 10 minutos.

Ingredientes

1 kg acelgas
1 Cubito MAGGI
1/4 kg garbanzos cocidos
1 cebolla
1 pimiento
2 tomates
3 dientes ajo
1 rebanada pan
1 cucharada pimentón dulce

Te interesa saber...



Un plato típico de la cocina mediterránea con mucha fibra, proteínas vegetales, sin colesterol y con un plus de vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes, protectoras del organismo.